県立図書館お薦め

ホンの教室

◇2◇

2010 国民読書年

心の健康

疲れと対処法を知る

詩人の潔い言葉が薬に

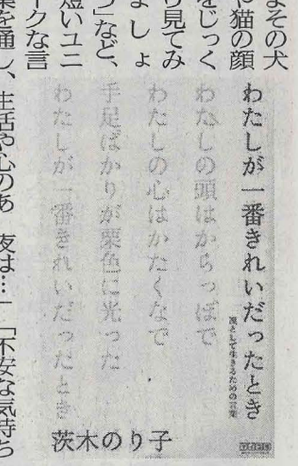
始まりの季節4月から1カ月が過ぎました。新しい環境に身を置くようになった方も、そうでない方も、心境はいかがでしょうか。今回は職場や学校、家庭での慌ただしい日々の中で心身の疲れを感じた時に手に取ってみたい本を紹介します。

まずは、身近な心の病気「うつ」について知る本です。「うつで困ったときに開く本」（香山リカ／著　朝日新聞出版　2009）は、うつに関するさまざまな疑問に、精神科医である著者が答えています。症状や診断、治療のほか、うつの人との接し方など、Q&A方式でまとめられており、うつに対する素朴な疑問の解消に役立ちます。

一方で「病は気から」といいますが、心が身体の病気にどのように影響するのかを知りたい方には「本当のところ、なぜ人は病気になるのか？身体と心の『わかりやすくない』関係」（ダリアン・リーダー、デイヴィッド・コーフィールド／著　小野木明恵／訳　早川書房　2008）。心と身体の複雑な関係を精神分析家と哲学者である著者がさまざまな症例から分析。心身の健康を医学の常識にとらわれず見つめ直してみたい方におすすめです。

心の健康づくりは日常生活から、という方には「暮らしのヒント集」（暮しの手帖編集部／著　暮しの手帖社　2009）がお薦め。「なんとなく気分が落ち着かなかったら、やかんを磨いてみませんか」「散歩に出たら、よその犬や猫の顔をじっくり見てみましょう」など、短いユニークな言葉を通し、生活や心のあり方を見直すきっかけとなるような提言がされています。ちなみに「元気のないときや病気のとき」で始まる一文は「家族や友人、親しい人と抱き合いましょう。抱き合って目をつむって、ゆっくり息をしましょう。ほら、治ってきましたよ。」と続きます。「眠れないときは…」「不安な気持ちのあるときは…」どんな言葉が続くのか読んでみませんか。

最後に、自身の心と向き合いたい方に「わたしが一番きれいだったとき　凛として生きるための言葉」（茨木のり子／著　毎日コミュニケーションズ　2010）＝写真。詩人・茨木のり子の5編を収録した美しい写真詩集です。強く潔い言葉を心の薬として投入してみませんか。



（毎月第1金曜日掲載）

お薦め本リスト

◇心の病について知りたいときに
「ビジネスマンの精神科」（岩波明／著　講談社　2009）
「乱造される心の病」（クリストファー・レーン／著　寺西のぶ子／訳　河出書房新社　2009）

◇心の悩みを抱えたときに
「心晴れたりくもったり　相談室からのメッセージ　2」（丸山隆／著　小学館スクウェア　2009）
「めげても立ちなおる心の習慣」（岡本正善／著　筑摩書房　2009）

科学スコープ

漢方の科学的根拠 探求

症状などデータ解析

治療効果予測、診断支援も

2千年以上の歴史をもつとされる漢方。西洋医学に東洋医学を加えた「統合医療」の可能性を探る厚生労働省のチームが発足し、あらためて注目が集まる。漢方活用に関する厚労省研究班（班長・黒岩祐治国際医療福祉大教授）は2月、経験の蓄積から科学的証拠に基づく医療への転換を図るべきだとの提言を発表。漢方医の「匠の技」の正体を明らかにする試みが始まっている。

データ化する

東京都新宿区の慶応大病院。渡辺賢治漢方医学センター長に促されて問診用端末に向かい合うと、モニターに質問が表示された。食や睡眠などの生活習慣に加え、冷え、しびれなどの症状を部位ごとに聞かれ、その主観的な強度を0～100の数値で入力していく。約200の問診情報に医師が下した診断や漢方製剤の処方などを加え、個人が特定されうる情報を除いた1千項目以上のデータを1人分として、これまでのべ5千人分以上のデータが蓄積されてきた。

「漢方は、患者の体質などに合わせて治療法を調整する個別化医療だ」と渡辺センター長は解説する。目の前の患者を、体質や生活環境などが似た過去の患者たちと比較しながら、見立てと治療法を選択する―。こんな方法論をコンピューターで再構成するには、まず症状、診断、治療をくまなくデータ化することが求められる。

数式に乗せる

こうして集めたデータの解析を担うのは、東京大医科学研究所DNA情報解析分野の宮野悟教授、井元清哉准教授らだ。

まず取り組んだのは、初診の患者が、慶大病院式の漢方で症状が改善する確率の計算。確率が高ければ治療に入り、低ければ別の方法がないか模索するなど、治療方針決定の一助になることが期待されている。

「足の冷え」を例にとれば、120近い問診項目から、冷えと関係が深い35項目を数学的な方法で選抜。これらの項目について対象の患者と回答傾向が似た別の患者の治療記録を比較し、改善が見込めるか判断する。ここで治療効果が期待できるとされた人の91%が、実際に3カ月後の症状改善がみられたという。

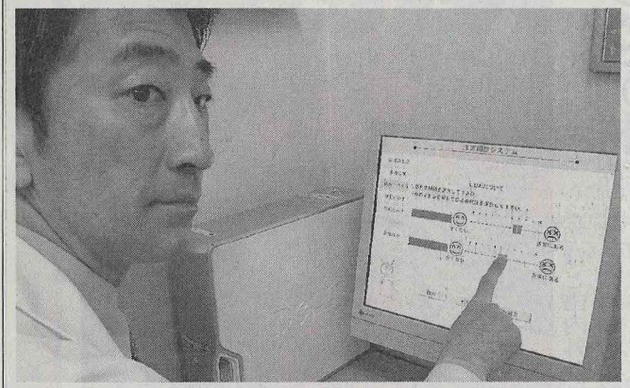
問診データから診断をつける試みも行った。漢方医学では体質や症状を総合して「証」という診断をつけるが、線が細い「虚証」と体格のいい「実証」を計算で判別すると、実際に医師がつけた判断と87%一致。医師の診断支援につながるかもしれない。

井元准教授は「漢方医学が数式に乗せられることが証明できた」と手応えを語っている。

規模拡大する

慶大病院単独で行っていたこの研究は本年度から、全国10施設に拡大する。より多くのデータを集めれば予測の精度アップが見込めるためだ。

患者によるシステム活用も視野に入れている。渡辺センター長は「患者の医療情報を患者に還元したい。現在も自分自身の治療経過を来院時に確認することはできるが、将来的には携帯端末から自分に合った治療を探せるような仕組みにしていければ」と話している。


慶応大病院に設置された漢方問診システムを操作する渡辺賢治漢方医学センター長＝東京都新宿区

まどさん100歳祝福

「ぞうさん」「やぎさんゆうびん」…詩人

「晴れがましい」と感激

童謡「ぞうさん」「やぎさんゆうびん」で知られる詩人まど・みちおさん。昨年11月に迎えた100歳を祝福するパーティーが、東京都稲城市の医療施設で開かれた。長男石田京さんら家族が感謝の気持ちを込め、まどさんと親しい知人や編集者らを招待した。

まどさんは昨年、自宅を離れこの施設に入った。少々耳が遠くなったというが、暖かい日は車いすで散歩にも出かけるといい、この日も元気な様子だった。

あいさつに立ち「たくさんの皆さまが、こんなに晴れがましい催しをしてくださって」と感激の面持ち。「（いつも作品の）言い訳ばかりしてますけど、こぼれる一滴の涙がわたしの真実でございます」と語った。

4月に94歳を迎えた妻石田寿美さんと共に、バースデーケーキにナイフを入れたまどさん。車いすで各テ

最近は絵を描くことも多いが、昨年は念して2冊の詩集を発表。今年春も選び抜いた「詩の本」（伊藤社）を出版し

▼「シートン動物記」に新訳出版社が手掛けてきたが、動物学者の今泉吉晴さんによる完訳シートン研究を長年重ねてきた今泉さんが、動物学的な発見な

Q&A形式で詳しく紹介している。全13巻で、「オオカミ王　ロ

情報クリップ